



UNITED STATES
OLYMPIC & PARALYMPIC
COMMITTEE
1 Olympic Plaza
Colorado Springs, CO 80909

2025年9月24日

チーム USA、長野県で日本初の「Living High + Training Low」モデルを導入

チーム USA は、2025 年 9 月に長野県で実施した世界選手権に向けた事前合宿が無事終了したことを発表いたします。本合宿は、湯の丸高原と長野市を拠点に行われ、日本で初めて「Living High + Training Low（高地で生活し、低地でトレーニングする）」モデルを本格的に導入した画期的な試みとなりました。

長野県の阿部知事、長野市の荻原市長、そして東御市の花岡市長には、卓越したリーダーシップと多大なるご支援を賜りました。このご尽力とご協力により、日本における新たなトレーニングモデルの確立が可能となったことに、心より感謝申し上げます。

この取り組みは「Yunomaru-Nagano St. Moritz Project — 日本初の LH+TL キャンプ（Team USA による導入事例）」として正式に位置づけられています。スイス・サンモリッツの実績あるモデルに着想を得て、長野が“アジアのサンモリッツ”として世界のアスリートに比類なき環境を提供できることを示す成果となりました。

今回の協働により、湯の丸は国際的なトレーニング拠点として高く評価され、世界水準を満たすのみならず、それを上回る環境を実現しました。地方自治体、Team USA、そして地域社会のパートナーシップは、ハイパフォーマンススポーツの科学と実践を前進させる国際協力の模範といえます。

大会結果

東京 2025 世界陸上選手権 米国チーム結果

Clayton Young (BYU Elite)

男子マラソン：9 位、2 時間 10 分 43 秒（シーズンベスト）

Grant Fisher (NIKE Swoosh TC)

男子 10,000m 8 位（28 分 57 秒 85）

男子 5,000m 8 位（13 分 00 秒 79）

Graham Blanks (NB Boston Elite)

男子 10,000m 11 位

Reed Fischer (Tinman Elite)

男子マラソン 28 位（2 時間 15 分 17 秒）

Kenneth Rooks (BYU Elite)

男子 3,000m 障害（予選） 8 分 45 秒 57、組 11 位

Dan Michalski (BYU Elite)

男子 3,000m 障害（決勝） 9 位（8 分 37 秒 12）

Bryce Hoppel (Team ADIDAS)

男子 800m（準決勝） 1 分 43 秒 92、総合 9 位、決勝進出ならず

Jonah Koech (Under Armour)

男子 1,500m（準決勝） 3 分 36 秒 89、準決勝 2 組 5 位

男子 1,500m（決勝） 13 位（3 分 37 秒 00）

Taylor Roe (Puma)

女子 10,000m 18 位（32 分 12 秒 19）

1. 日本初の LH+TL キャンプー 背景と意義

2025 年 9 月、チーム USA 長距離チームは長野県で事前合宿を行い、湯の丸高原（標高 1,750m）と長野市（標高約 360m）を拠点とする二拠点体制を実施しました。

これは日本で初めて本格的に「Living High + Training Low」モデルを導入した事例であり、湯の丸での高地生活と長野市での低地トレーニングを組み合わせることで、国内にいなから世界水準のトレーニング環境を再現することに成功しました。

成功の要因には、

- 長野県・東御市・長野市の緊密な連携
- Team USA によるハイパフォーマンス合宿の運営ノウハウ
- 湯の丸の自然条件と整備された施設環境が挙げられます。

また、プログラムは USOPC 上級スポーツ生理学者ランドール・L・ウィルバー博士が監修し、科学的根拠に基づいて選手のパフォーマンスを最適化しました。

2. サンモリッツをモデルにした湯の丸キャンプ

湯の丸-長野モデルは、スイス・サンモリッツで確立された LH+TL アプローチを基盤としています。Team USA は長年にわたりサンモリッツを欧州拠点として活用しており、その標高、低地トレーニング環境へのアクセス、そしてインフラの充実度を高く評価してきました。

湯の丸は“アジアのサンモリッツ”として、以下の点で同等の条件を備えています。

- 標高：サンモリッツ 1,800m / 湯の丸 1,750m（酸素分圧はほぼ同等）
- 低地アクセス：移動時間約 1 時間（湯の丸→長野市 / サンモリッツ→キアヴェンナ）
- 気候：夏季は涼しく乾燥した快適な環境
- インフラ：宿泊・栄養・医療・交通を一体化した体制

さらに湯の丸は、多様な標高帯へのアクセスが容易であり、国際的なトレーニング拠点としての優位性を一層高めています。

3. 科学的根拠 — ウィルバー博士による分析

ウィルバー博士は、湯の丸-長野モデルの生理学的な利点を次のように指摘しています。

- 高地生活（湯の丸）：赤血球数やヘモグロビン濃度を増加させ、酸素運搬能力や最大酸素摂取量（VO₂max）を向上。
- 低地トレーニング（長野市）：酸素利用効率の高い環境で高速トレーニングを行うことで、乳酸耐性やミトコンドリア密度を強化。

博士は「長野は国際大会直前の最終調整における最適戦略である」と強調しました。

4. 国際基準のインフラ — 湯の丸の強み

湯の丸は標高条件に加え、ハイパフォーマンス合宿に必要な要素をすべて統合しています。国際大会に参加するトップアスリートに対応できる水準のインフラが整備されており、競技力向上と安全な合宿運営を両立できる環境です。

- 宿泊施設：高地対応の専用環境、静穏で快適な居住空間
- 栄養管理：栄養士監修のメニューを提供し、強化期から試合期に対応
- リカバリー・ケア：常駐 AT、アイスバス、専用リカバリールーム、理学療法設備
- 医療サポート：地域病院との連携と確立された緊急搬送ルート
- 交通アクセス：長野市までおよそ 1 時間

今回の合宿の成功は、「Yunomaru-Nagano St. Moritz Project」が日本におけるハイパフォーマンストレーニングの新たな基準となることを明確に示しました。

とりわけ、Team USA が長年の経験と科学的検証を通じて培ってきた LH+TL 手法と、長野ならではの自然環境および整備された施設が融合したことで、湯の丸は世界を代表するトレーニング拠点として確固たる地位を築くに至りました。

今後も、地方自治体、Team USA、そして地域社会が連携と協働をさらに深めることにより、長野の国際スポーツ拠点としての役割は一層強化されると期待されます。それはまた、トップアスリートの競技力向上に寄与するだけでなく、地域経済の発展や次世代育成への波及効果にもつながるものです。

本成果は、地域の革新と国際的な知見が結びついたときに生まれる持続的な価値を体现するものであり、世界のアスリートに長期的かつ広範な恩恵をもたらすことを改めて示しています。今後もこうした取り組みを通じて、長野が「アジアのサンモリッツ」として国際的に認知され、世界のスポーツ界に貢献し続けていくことを期待しております。



©2025 Tomi City

Randall L. Wilber

Randall L. Wilber, Ph.D., FACSM
Senior Sport Physiologist
United States Olympic & Paralympic Committee
Colorado Springs, CO, USA

